

8月11日(土)

山の日 スケジュール

	1スタジオ	2スタジオ	ショート	スイミング	
			10:10~10:25 ストレッチポール		
10	10:30~11:10 ロー40 辻			10:30~11:00 ウォーキング アクア30 田井村	10
11	11:30~12:00 はじめて エアロ 辻			11:20~12:00 ディープ アクア40 田井村	11
12	12:35~13:25 ダンス エアロ50 椎名	12:25~13:25 ピラティス60 辻	13:00~13:15 お腹		12
13	13:45~14:45 ボディ アタック60 今井	13:45~14:45 ルーシー ダットン (タイ式ヨガ) 椎名		13:50~14:30 アクア40 川上	13
14	15:00~16:00 ストリート ダンス 橋本	15:15~15:45 ユーバウンド30 中村	15:00~15:15 ストレッチ		14
15	16:20~17:05 CXWORX & テクニック15 中村				15
16	17:40~18:40 ボディ コンバット60 新納				16
17					17
18					18
19					19

正しいフォームで
レッスンができるように
テクニククラスに
参加しましょう！

※都合により時間・クラス・インストラクターが変更になる場合があります。予めご了承ください。

※  は、整理券が必要になります。トレジムカウンターにて30分前より配布いたします。

※  は、参加が初めての方、体力に自信のない方でも安心してご参加いただけるクラスです。

エアロ・アクア(初級~初中級)	エアロ・アクア(中級~中上級)	エアロ(上級)	格闘技系
ヨガ・ピラティス	コンディショニング	ダンス系	筋コンディショニング系